

グリーンヒルだよ♪ こうろのかけはし



努たづ人なま 鋭建ニえれ
賜りどめとく間どつま意設ツるたこの
ますかまわにに更以、力着等め施よう
よ、いれ邁溢な来本を手へ、設う
今りる進れる、年ししユ本で中
お後ます、高初度てて二年は、静か
願い申し、家庭のかいおりト十
一層の上ごま支援
。・
ご協力を

水が
周囲の山々も一雨ごとに、日々、新緑
濃くなつており、初夏の装いとと
藤の花が満開となつておりま
す。、
心ごよ高素や
さよ藤の花が満開となつておりま
す。、
平木濃くなつており、初夏の装いとと
藤の花が満開となつておりま
す。、
共増支
ます。、
加援や
的に
確伴介
にい
護わわ
提、を
供充
されし
た介護
サレ
が求
めビス
らが質
られが
おり量
ます。別
花色

コニット建設に向けて

施設長 黒川 秀男

《 特養：レクリエーション・行事だより 》

冬から初春にかけての出来事を振り返ります。様々な場面で、たくさんの笑顔がこぼれました。

《 今後の行事予定 》

4月	入所者誕生会 お花見・ドライブ おやつ会 お茶会
5月	入所者誕生会 ドライブ ハイキング 映画鑑賞会
6月	入所者誕生会 カラオケ会 風船バレー大会 ショッピング
7月	入所者誕生会 七夕会 スイカ割り大会 おやつ会
8月	入所者誕生会 夏祭り 花火会 映画鑑賞会
9月	入所者誕生会 敬老会 子供神楽鑑賞会 運動会



<新年会> お屠蘇で、おめでとうございます。



<外食> 夫婦で外食 とってもおいしかったわ

楽しい行事を紹介します



<やきいも> 落ち葉をあつめて 焼き芋会



<餅つき> まるめて まるめて 職員一生懸命



<誕生日会> プレゼント何が はいっているのかなあ



<しめ縄づくり> さすが 昔とった杵柄



<ひなまつり> ひな人形の前で 「ハイ・チーズ！！」



もういいかな？



<おやつ会> 甘い甘い♪ほっぺが落ちそう

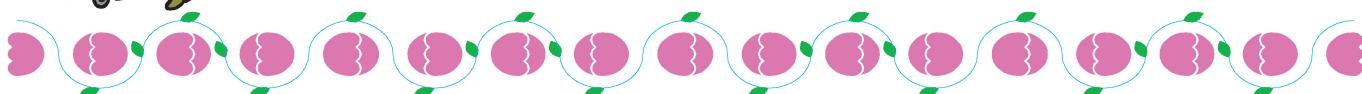


平成22年4月1日より、ユニット型入居施設を開設致します。



入居及び、職員募集に関するお問い合わせは、下記までご連絡下さい。

生活相談員：川上・西平 / TEL 0866(23)1234



* 新任職員紹介 *



【東平美保：ケアワーカー】
私は生まれも育ちも高梁で大学も
高梁の短大を卒業しました。
細く長～く施設で頑張っていきたい
と思うのでよろしくお願ひします。



【金高麻美：ケアワーカー】
毎日利用者の方とふれ合い楽しい
日々を送っています。
これからも立派な介護福祉士とし
て頑張っていきたいと思います。



【清水美里：ケアワーカー】
介護される立場になって”笑顔で
介護”を目指して頑張ります。



【木浦由香：ケアワーカー】
新人の木浦由香です！
いつも笑顔を絶やさずに頑張りた
いです。よろしくお願ひします！



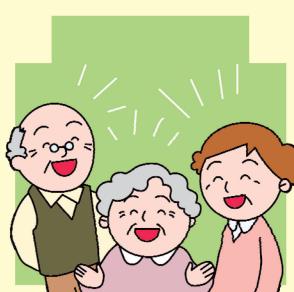
【森本有子：ケアワーカー】
少しでも早く業務を覚えられる
ように頑張りたいです。
よろしくお願ひします。



【森川妃佐子：ケアワーカー】
こんにちは、去年の夏より働かせて
いただいております森川です。これ
からも利用者さんのお役にたてるよ
うに頑張っていきたいと思いますの
でどうぞ宜しくお願ひ致します。



【東絵里：ケアワーカー】
4月1日からお世話になっている東です。他の施設での経
験を活かして、利用者さんの力になれたらと思います。
よろしくお願ひします。



～看護室便り～

高齢者は、様々な状況が重なり、転倒から骨折に陥りやすくなります！

原因…加齢変化に関連するリスク

運動機能の低下(筋力低下、刺激反応時間の延長、関節可動域の縮小、姿勢反射の低下)

視覚・聴覚の低下→薬剤に関連する影響、疾患症状に関連する影響、

生活環境に関連する影響(下記の表参照)

屋 内	段差、ぬれた床、電気コード、不十分な照明、敷物、可動式の家具
屋 外	段差、歩道の障害物、凍った路面
衣類・履物	裾の長い衣類、踵のない履物、ほどけた靴紐、サイズの不適合

↓高齢者の四大骨折↓

- ①**大腿骨頸部骨折**
- ②**橈骨遠位端骨折**
- ③**上腕骨外科頸部骨折**
- ④**脊椎圧迫骨折**

診断…単純X線像により、ほとんどの所見が容易に診断できる

骨折線が不明確な場合は、MRI・CT・血管造影などによる診断を行う

予防としては、住環境を整え、必要な栄養や水分を摂り、排泄し、運動をして睡眠をとるといった基本的な行動を、毎日の生活の中で送ることによって、体全体の機能バランスをとることになり、健康を支え、予防することになります

(高齢者が臥床すると筋肉は、1日 1.5~3%も減少するといわれています)

～管理栄養士より～

骨折の予防には、カルシウム(Ca)・ビタミンDが大切です！

カルシウム(Ca):骨粗鬆症の予防のためには、毎日 800mg 以上の Ca が必要といわれていますが、日本人の食事では、800mg を摂取するのは困難です。しかし、下記の表の目安量は摂取して欲しい量です。Ca を多く含む食品は、乳・乳製品、大豆製品、小魚、野菜、海草等があります。日々の食事の中に、これらを主にした一品を取り入れてみましょう。 ↓カルシウムの目安量 ↓

ビタミンD:Ca の吸収率をアップさせるにはビタミンD の助けが必要です。ビタミンDは、干椎茸、うなぎ、卵、鮭、さんま等に多く含まれています。

	男性	女性	上限量
70 歳以上	600mg	550mg	2300mg

※ バランスの取れた食事をしっかり食べて、太陽の下で軽く汗ばむ程度の運動をしましょう。汗をかいだ後は、しっかり水分補給する事を忘れずに!!

こちら支援センターです

高齢者のうつ病について

在宅を訪問していると、この方はうつ病かな？と感じことがあります。しかし本人自身がもう年だからしょうがないとか、家族から「できるはずなのにしないでいるだけ」と怠け者のように言われたり、痴呆と勘違いをされていました。適切にうつ病の治療が行われれば、改善されることがあります。



うつ病は「なまけ」でも「痴呆」でもありません
はやくみつけて はやくなおす これがかんじん

チェックリスト

- 1 なんとなく不安で、落ち着かずいらいらする。
- 2 さびしい、せつない、自分が情けないなどの感情が強く、一人でいられない。
- 3 将来について不安を持ち、自分に自信がもてない。
- 4 物事を決めようと思っても、いつも決断できず、いつも優柔不断である。
- 5 何かしようと思っても、根気が続かず、最後まで終わらせられない。
- 6 いっそのこと、死んでしまったほうが楽だと、つい考えることが多い。
- 7 睡眠障害がある。
 - ・寝つきがわるい。(入眠障害)
 - ・夜中に何度も目が覚める(中途覚醒)
 - ・いつもよりはやく起きてしまい、もう一度寝ることができない。(早朝覚醒)
 - ・十分に眠った感じがしない。(熟睡障害) など
- 8 頭の痛みや、重い感じがとれない。
- 9 食事がおいしくなく、砂をかむ感じがする。しかたなく食べている。
- 10 夕方になると、いくぶんか気が晴れる。

※五つ以上ある場合は、かかりつけ医か、身近な専門医療機関に相談してください。

「高齢者のうつ病」(笠原洋勇編著より)

《 デイサービスセンター 》

(春のお出かけ：お花も、笑顔も満開で～す！？)



弥高山：つつじ

川面町：桜

(楽しい行事を紹介します。)



(運動会：バレー ボール)

(新年会：獅子舞でカブッ !!)

(新年会：二人羽織)

(新任の職員を紹介します。)

4年ぶりに在宅に戻って来ました。
利用者の皆様に、
いつも笑顔でいて
いただけるよう
頑張ります。
よろしくお願ひ
します。



(平松 智布美 / 主任ケアワーカー)

一生懸命
頑張ります。
よろしく
お願ひします。

(杉井 寿子 / ケアワーカー)

(7) 第16号 平成21年5月20日

ケアハウス



ケアハウス 申込み受付中です

私たちと一緒に楽しい老後を過ごしませんか？一緒にお茶を飲んだり話をしたり。仲間をお待ちしています！



お申込はこちらへ！
ケアハウス グリーンヒル順正
TEL 0866-23-1234
平松までご連絡下さい。



生活相談員
ひらまつ てるみ
平松 照美 です

ケアワーカー
はた みねこ
畠 峰子 です

よろしくお願ひします！

ボランティア募集中

グリーンヒル順正では下記のようなボランティアを募集しております。お気軽にご相談下さい。

行事・クラブ活動などへの参加
草刈り・清掃などの環境整備
介護等のお手伝い
演芸訪問など

担当：西 平

葛す松扇平西
西こ原陽岩本
秀や小会音清
菊か学様吉様
様校ラ様
様

平成二十年十二月～二十一年三月

あたたかいご慰問
ご奉仕ありがとうございます



歌のボランティア



うさぎおー
いし

とっても楽しい！！

消火器訓練



どうする
のかなあ

研修発表会

入浴・排泄委員会より
発表します。

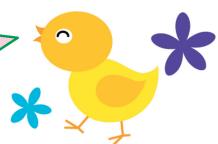


四月一日付けて異動がありました

特養フロアーリーダー(ワーカー)
特養フロアーリーダー(ワーカー)
ケアハウスワーカー(栄養士)
管理栄養士(ワーカー)

東 栄
入江 一江
畠 峰子
豊田 浩子

お知らせ
家族交流会を7月5(日)に
計画しております。
詳しい内容については後
日お知らせします。



参加をお待ちしています。

編集と発行
社会福祉法人順正福祉会
特別養護老人ホームグリーンヒル順正

〒716-0068
高梁市松原町神原2281-8
TEL0866-23-1234
FAX0866-23-1232

ショートステイ
デイサービスセンター
ケアハウス
居宅介護支援事業所
在宅介護支援センター

感うの* 想かよ廣 を、う報 おななどお寄くださにせたいご。意みこと見やはど
す整切 ○ グがで
。えに利床来り騒水見笑、用を年一がを渡打つた田んぼ打つた田んぼで
顔家庭者開のンヒル順正溢れの一人一人はユニット棟三的致しま
れな霧施設団一人の思実現しま
す。利床開のンヒル順正は濃淡が自然豊かな
見笑、用を年一がを渡打つた田んぼ打つた田んぼで
顔家庭者開のンヒル順正溢れの一人一人はユニット棟三的致しま
れな霧施設団一人の思実現しま

編集後記